

JEDÁLNY LÍSTOK od 15.09.2025-21.09.2025 č.38

Dátum	Deň		diéta č. 3 - racionálna	diéta č. 9 - diabetická	diéta č.4 - šetriaca
pondelok 15. september 2025	PONDELOK	Raňajky	100g chlieb, 50g nivová nátierka, 50g cibuľka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g nivová nátierka, 50g cibuľka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g maslová nátierka so syrom, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka fazuľová desiatová 3dcl, šúľance s makom a lekvárom 300g/1,3,7	Polievka fazuľová desiatová 3dcl, kuracie kúsky na hrášku, ryža, šalát	Polievka zeleninová 3dcl, kuracie kúsky na hrášku, ryža, šalát 120g/200g/100g/1,3
		Olovr.	brumík/1,3,7	keks dia/1,3,7	brumík/1,3,7
		Večera	Zeleninové rizoto so syrom 300g/7	Zeleninové rizoto so syrom 300g/7	Zeleninové rizoto so syrom 300g/7
		II Večera		50g chlieb, 10g maslo/1,3,7	
utorok 16. september 2025	UTOROK	Raňajky	pečivo 2ks, 50g šunka, maslo 1ks, paprika 50g/1,3,7	pečivo 2ks, 50g šunka, maslo 1ks, paprika 50g/1,3,7	pečivo 2ks, 50g šunka, maslo 1ks, paradajka 50g/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka hrášková 3dcl, údená krkovička varená, hrachová kaša, chlieb	Polievka hrášková 3dcl, údená krkovička varená, hrachová kaša, chlieb	Polievka hrášková 0,3dcl, bravčový plátok dusený s paradajkou, ryža 120g/200g
		Olovr.	perník/1,3,7	perník dia/1,3,7	perník/1,3,7
		Večera	Cestoviny s wok zeleninou 300g/1,3,7	Cestoviny s wok zeleninou 300g/1,3,7	Cestoviny s wok zeleninou 300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 30g nátierkové maslo/1,3,7	
streda 17. september 2025	STREDA	Raňajky	Čaj 0,2l, lupačka, 20g maslo, 20g džem/1,3,7	Čaj 0,2l, 2ks grah. rožok, 1ks mini maslo, 1ks syr, 50g šunka/1,3,7	Čaj 0,2l, lupačka 1ks, 20g maslo, 20g džem/1,3
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka zemiaková číra 3dcl, mexický guláš, knedľa 120g/200g/160g/1,3,7	Polievka zemiaková číra 3dcl, mexický guláš, knedľa 120g/200g/160g/1,3,7	Polievka zemiaková číra 3dcl, brav. dusené kúsky s mrkvou, zemiaky, šalát 120g/200g/100g/1,3
		Olovr.	piškótový rez/1,3,7	keks dia/1,3,7	piškótový rez 1ks/1,3,7
		Večera	Zeleninový nákyp 300g/3,7	Zeleninový nákyp 300g/3,7	Zeleninový nákyp 300g/3,7
		II Večera		50g chlieb, 20g maslo, 20g plátkový syr/1,3,7	
ok 18. september 2025	ŠTVRTOK	Raňajky	Sardínková pomazánka, cibuľka, chlieb 50g/30g/100g/1,3,7,4	Sardínková pomazánka, cibuľka, chlieb 50g/30g/100g/1,3,7,4	Maslo 1ks, šunka 50g, chlieb 100g, paradajka 50g/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka šošovicová 3dcl, kuracia živánska na plechu, zemiaky 120g/200g/1	Polievka šošovicová 3dcl, kuracia živánska na plechu, zemiaky 120g/200g/1	Polievka mrkvová 3dcl, kuracie soté prírodne, zemiaky, šalát 120g/200g/100g/
		Olovr.	croissant/1,3,7	croissant/1,3,7	croissant/1,3
		Večera	Penne carbonara 300g/1,3,7	Penne carbonara 300g/1,3,7	Cestoviny penne so zeleninou 300g/1,3

štvrt		II Večera		50g chlieb, 1ks mini maslo, 20g šunka/1,3,7	
piatok 19. september 2025	PIATOK	Raňajky	100g chlieb, 50g cenaková nátierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,7	100g chlieb, 50g cesnaková nátierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, 50g maslová nátierka, 50g paradajka, 0,2l čaj/1,3
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka gulášová 3dcl, vyprážaný pangasius, zemiaková kaša 120g/200g/1,3,4,7	Polievka gulášová 3dcl, vyprážaný pangasius, zemiaková kaša 120g/200g/1,3,4,7	Polievka paradajková 3dcl, prírodný pangasius, zemiaková kaša 120g/200g/4,7
		Olovr.	keks/1,3,7	keks/1,3,7	keks/1,3,7
		Večera	Hlivový perkelt, cestovina 300g/1,3,7	Hlivový perkelt, cestovina 300g/1,3,7	Cestoviny s kečupom a syrom 300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 1ks paštika/1,3,7	
sobota 20. september 2025	SOBOTA	Raňajky	100g chlieb, párky 2ks, horčica, 0,2lčaj/1,3,7	100g chlieb, párky 2ks, horčica, 0,2l čaj/1,3,7	100g chlieb, párky 2ks, kečup, 0,2l čaj/1,3
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka mrkvová s lievankou 3dcl, paradajková kapusta, sekaná, zemiaky 200g/120g/200g/1,3,7	Polievka mrkvová s lievankou 3dcl, paradajková kapusta, sekaná, zemiaky 200g/120g/200g/1,3,7	Polievka mrkvová 3dcl, mletý rezeň-šetriaci, zemiaky, šalát 120g/200g/50g/1,3
		Olovr.	puding čokolada/7	puding dia/7	puding/7
		Večera	Tvarohové rezance na sladko 300g/1,3,7	Tvarohové rezance na slano 250g/1,3,7	Tvarohové rezance na sladko 300g/1,3,7
		II Večera		50g chlieb, 30g nátierkové maslo/1,3,7	
nedeľa 21. september 2025	NEDEĽA	Raňajky	Čaj, kakao 0,2l, 120g kakaový závin /1,3,7	Čaj, kakao 0,2l dia, 120g dia vianočka, 20g maslo, 20g džem dia/1,3,7	Čaj, kakao 0,2l dia, 120g dia vianočka, 20g maslo, 20g džem dia/1,3,7
		Desiata	ovocie	ovocie	ovocie
		Obed	Polievka slepačia 3dcl, vypr. bravčový rezeň, slovenský šalát 120g/200g/1,3,7	Polievka slepačia 3dcl, vypr. bravčový rezeň, slovenský šalát 120g/200g/1,3,7	Polievka slepačia 3dcl, dus. bravčový plátok, zemiaky, šalát 120g/200g/100g/1,3
		Olovr.	biely jogurt/7	biely jogurt 1ks/7	biely jogurt/7
		Večera	100g chlieb, 20g maslo, 100g šunka, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 100g šunka, paradajka 50g/1,3,7	100g chlieb, 20g maslo, 100g šunka, paradajka 50g/1,3,7
		II Večera		chlieb 50g, 20g suchý salám, 1ks maslo/1,3,7	

Váha mäsa v surovom stave je 120g

